7.039 Moravský bravčový vrabec
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové stehno	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
cesnak	0,10	0,09	0,20	0,18	0,30	0,27	0,30	0,27
múka hladká	0,20	0,20	0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40
rasca	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
soľ	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15	0,20	0,20
cibuľa	0,80	0,68	1,00	0,85	1,50	1,27	2,00	1,70
olej	0,25	0,25	0,40	0,40	0,50	0,50	0,65	0,65
hmotnosť porcie v g	76		92		108		124	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	40		50		60		70	

Receptúra

Výrobný postup

Bravčové stehno umyjeme pod tečúcou vodou vcelku, osušíme, pokrájame na porcie, osolíme, uložíme na pekáč, potrieme očisteným prelisovaným cesnakom, polejeme olejom, posypeme očistenou na kolieska pokrájanou cibuľou, rascou, podlejeme horúcou vodou a pečieme do mäkka a ružova. Mäkké mäso vyberieme, šťavu vydusíme, zaprášime nasucho opraženou múkou rozriedenou vodou a 20 minút povaríme. Hotovú šťavu precedíme cez husté sito.
Prílohy: kapustový alebo kelový prívarok, dusená kapusta, zemiaky alebo knedľa.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg
A	600	144	10,11	10,4	1,5	2,4	0,3	13,4	1,1	0,001	0,2	0,1	0,9	3,9
B	755	181	11,92	13,2	2,5	3,5	0,4	16,7	1,3	0,001	0,3	0,1	1,2	4,6
C	891	214	13,73	15,6	3,1	4,5	0,5	20,6	1,6	0,002	0,3	0,1	1,8	5,3
D	1040	250	15,48	18,4	4,0	5,4	0,7	24,7	1,8	0,002	0,4	0,2	2,3	6,0